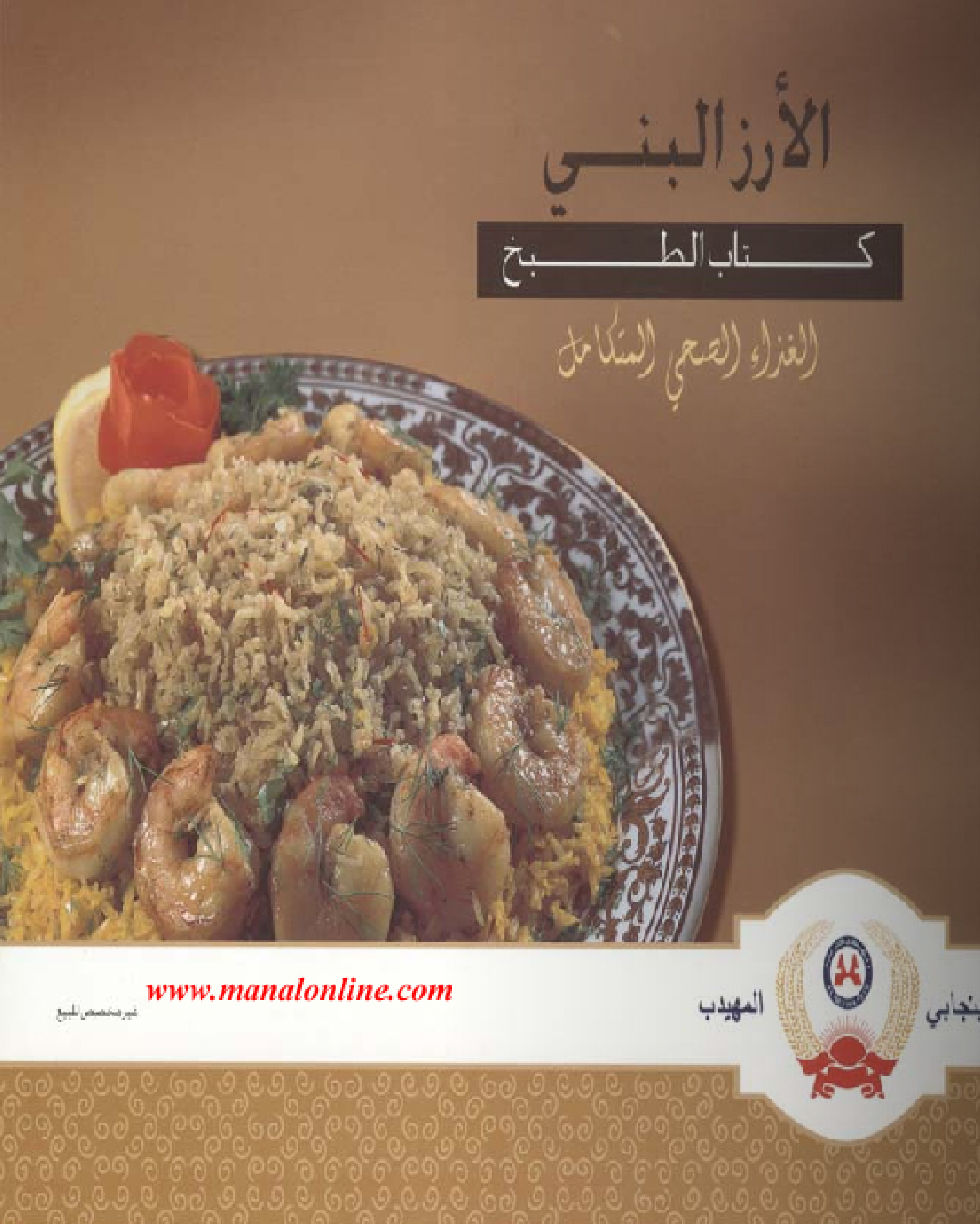

الأرز البنـــي
كتاب الطبخ
الغذاء الصحي المتكامل
المهذب
نجابي
غير مخصص للبيع

Why Eat Rice?

Rice is a stable food in many parts of the world, and for a good reason: with the addition of some vegetables and perhaps a bit of meat or fish, a bowl of rice makes a tasty, satisfying, and nutritious meal. Brown rice, which has only the outer hull removed, retains-along with its bran layer-an impressive variety of vitamins and minerals, including niacin, vitamin B6, magnesium, manganese, phosphorus, selenium, and even some vitamin E. Brown rice contains only a small amount of protein, but that is of good quality because of its relatively high level of the amino acid lysine.

لماذا نتناول الأرز؟

إن الأرز هو الوجبة الرئيسية الأكثر نباتاً في العالم لأسباب وجيهة. فبعد إضافة بعض الخضراوات أو إضافة اللحوم والأسماك مع صحن الأرز سيصبح لدينا طبقاً شهياً.

إن الأرز البني والذي يتم نزع قشرته الخارجية يصبح وجبة غذائية مفيدة حيث تحتوي على الفيتامينات و المعادن منها النياسين و فيتامين ب ٦ والماغنيسيوم والمانجانيز والفوسفور والسيلينيوم وفيتامين ب

و يحتوي الأرز البني على كمية قليلة من البروتين ، وهذا جيد بسبب إرتفاع نسبة الأمين وحمض الايسين فيها

Why is brown rice supposed to be healtheir?

The husk (brown part) of brown rice is the part that contains the nutrients necessary to digest and balance the carbohydrate content (the 'white' part). The husk is removed by milling, leaving only the starch, and the minerals, vitamins, fats, etc. needed to balance the starch are leached from the body's reserves - which are often already depleted due to consumption of other refined foods such as refined sugar and flour products. The net result is an overly acidic condition, which leads to liquid retention and formation of mucus, providing a breeding ground for unhealthful bacteria and adding extra weight to the body.

NUTRITION CHART	
Brown Rice / 1 cup cooked	
Calories	217
Total fat (g)	1.8
Saturated fat (g)	0.4
Mono unsaturated fat (g)	0.6
Polyunsaturated fat (g)	0.6
Dietary fiber (g)	3.5
Protein (g)	5
Carbohydrate (g)	45
Cholesterol (mg)	0
Sodium (mg)	10
Niacin (mg)	3
Vitamin B6 (mg)	0.3
Manganese (mg)	1.8
Magnesium (mg)	84
Phosphorus	162
Selenium (mcg)	19

بيان بالغذاء	
الأرز البني / فنجان واحد مطبوخ	
السعرات	٢١٧
إجمالي الدهون (ج)	١٫٨
دهون مشبعة (ج)	٠٫٤
دهون أحادية غير مشبعة (ج)	٠٫٦
دهون متعددة غير مشبعة (ج)	٠٫٨
ألياف غذائية (ج)	٣٫٨
بروتين (ج)	٥
الكربوهيدرات (ج)	٤٥
كوليسترول (ملجم)	٠
صوديوم (ملجم)	١٠
نياسين (ملجم)	٣
فيتامين بي ٦ (ملجم)	٠٫٣
منجانيز (ملجم)	١٫٨
ماجنيزيوم (ملجم)	٨٤
فوسفور	١٦٢
سالينيوم (ميكروجرام)	١٩

لماذا الأرز البني الطعام الصحي المتكامل؟

إن القشرة (الجزء البني) من الأرز البني هي الجزء الذي يحتوي على مكونات الكربوهيدرات الضرورية للغذاء و هي توازن محتويات الكربوهيدرات (الجزء الأبيض) ويتم نزع القشرة بالتفريز تاركين فقط النشا والمعادن و الفيتامينات و الدهون، إلخ . وللحاجة إلى التوازن، فإنه يتم ترشيح أو تصفية النشا من مخزون الجسم و الذي يكون قد استنفذ بالفعل و ذلك بسبب استهلاك الأطعمة الأخرى المصفاة مثل السكر المكرر و منتجات الدقيق. والنتيجة النهائية تكون حالة اسيدية زائدة و التي تؤدي إلى إبقاء السوائل وتكون المخاط والذي يعطي أرضية متكاثرة للبكتيريا غير الصحية ويضيف الوزن الزائد للجسم

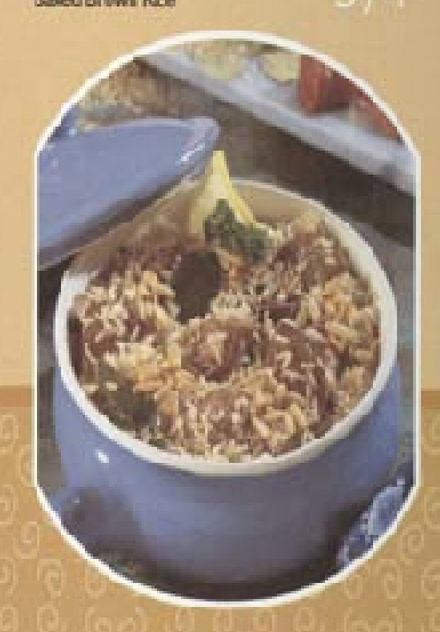
Brown Rice
RECIPE

The Complete Healthy Food

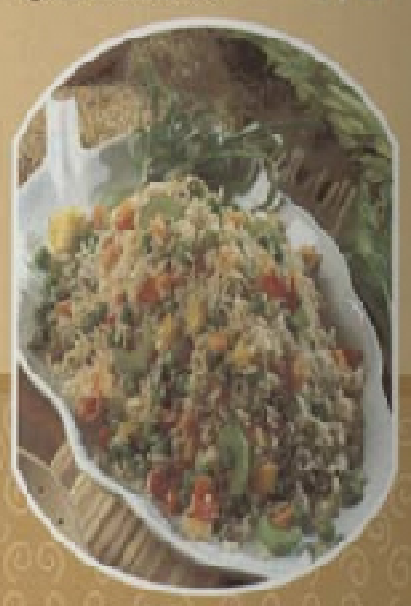
Roz Boni Belrobian 1/2
Brown Rice with Shrimp



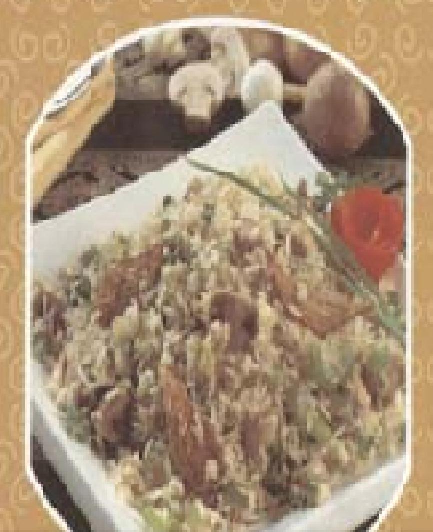
Roz Boni Belforn 3/4
Baked Brews Rice



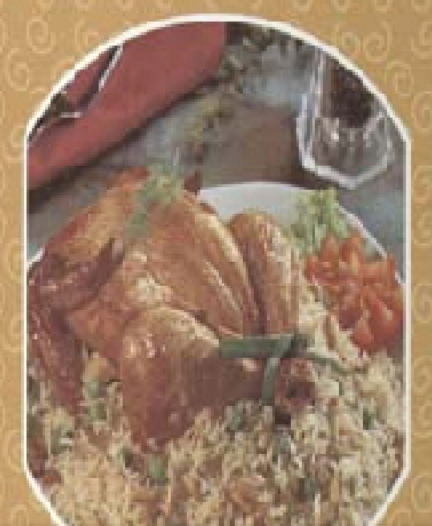
Aroz Boni Belkodrawat 5/6
Vegetable Pilal Brown Rice



Aroz Boni Belfeter 7/8
Brown Rice with Mushroom



Dajaj Mahshi Belroz Elboni 9/10
Brown Rice Stuffed Chicken



Flyfla Mahshia 11/12
Brown Rice Stuffed Capsicum



أرز بني بالروبيان

Roz Boni Belrobian

Brown Rice with Shrimp

وقت التجهير	٥ دقائق	وقت الطهي	٦٠ دقيقة	عدد الأشخاص	٥-٦
Prep. Time	5 minutes	Cooking time	60 minutes	Serving	5 - 6

الأرز البني غني بالقيمة الغذائية، له نكهة طيبة وطعم لذيذ مثل المكسرات، وهو بصفة عامة مناسب لطهي جميع أنواع الأطباق.

Brown rice is rich in nutritional value and has a pleasant, nutty flavor. Brown rice generally is suitable for all kinds of dishes.

2	Cups	Brown Basmati Rice
2	Tablespoons	Corn Oil
1	Teaspoon	Salt
2 – 3	Pieces	Whole Cardamom
2 – 3	Pieces	Bay leaves
Shrimp mixture:		
1/2	Teaspoon	Saffron
2	Tablespoons	Corn Oil
2	Large	Onion, chopped
3 – 4	Cloves	Garlic, crushed
1	Teaspoon	Ginger, chopped
750	Grams	Shrimps, peeled
2	Teaspoons	Fish spices
1 1/2	Teaspoons	Salt
1/2	Teaspoon	Black Pepper
1/2	Teaspoon	Ground Cardamom
1/2	Teaspoon	Cinnamon
1/2	Cup	Parsley, chopped
1/4	Cup	Dill, chopped

٢	كوب	أرز بسمتي بني
٢	ملعقة كبيرة	زيت ذرة
١	ملعقة صغيرة	ملح
٢-٣	حبة كبيرة	هيل صحيح
٢-٣	ورقة	غار
خليط الروبيان		
١ ١/٢	ملعقة صغيرة	زعفران
٢	ملعقة كبيرة	زيت ذرة
٢	حبة كبيرة	بصل مفروم
٣-٤	فص	ثوم مهروس
١	ملعقة صغيرة	زنجبيل مفروم
٧٥٠	جرام	روبيان مقشر
٢	ملعقة صغيرة	بهارات سمك
١ ١/٢	ملعقة صغيرة	فلفل أسود
١/٢	ملعقة صغيرة	هيل مطحون
١/٢	ملعقة صغيرة	ملح
١/٢	ملعقة صغيرة	قرفة (دارسين)
١/٢	كوب	بقدونس مفروم
١/٤	كوب	شبت مفروم

1. Wash rice. Keep aside. Soak saffron in 1/4 cup of warm water. Keep aside.
2. In a medium casserole boil 2 liters of water; add oil, salt, cardamom, bay leaves. *Add rice; boil for 15 – 20 minutes until rice is almost cooked strain.*
3. Put oil and onion in a medium casserole, cook until golden. *Add garlic and ginger, and cook for 1 minute.*
4. Add shrimps, spices, salt, pepper, cardamom and cinnamon. *Leave on medium heat for 10 minutes until shrimp is tender.*
5. Strain rice and add to the shrimp mixture. *Stir carefully.*
6. Cover the casserole tightly; simmer for 20 – 30 until rice is completely cooked. *Sprinkle with some parsley and serve.*

١) اغسلي الأرز، اتركيه جانباً. انقعي الزعفران في ٤/١ كوب من الماء الدافيء، اتركيه جانباً.

٢) في قدر متوسط اغلي ٢ لتر من الماء، أضيفي الزيت، الملح، الهيل والغار. دعي الماء يغلي ثم اسقطي الأرز و اتركيه يغلي ١٥ - ٢٠ دقيقة إلى أن يقترب من النضج.

٣) ضعي الزيت و البصل في قدر متوسط. قلبي على نار متوسطة إلى أن يصبح البصل ذهبي اللون. أضيفي الثوم و الزنجبيل وقلبي لمدة دقيقة.

٤) أضيفي الروبيان و البهارات و الملح و الفلفل و الهيل و القرفة و اتركيه على نار متوسطة لمدة ١٠ دقائق إلى أن ينضج الروبيان.

٥) صفي الأرز من ماء السلق. أضيفيه إلى الروبيان. و ضعي فوقه الزعفران المنقوع بالماء. انثري فوقه البقدونس والشبت. قلبيه بحرص إلى أن يختلط.

٦) غطي القدر بإحكام. اتركيه على نار هادئة لمدة ٢٠-٣٠ دقيقة إلى أن ينضج تماماً. انثري فوقه بعض البقدونس ثم قدميه.

طاجن الأرز البني

Roz Boni Belforn

Baked Brown Rice

وقت التجهيز	٥ دقائق	وقت الطهي	عدد الأشخاص	٤-٥

Prep. Time	5 minutes	Cooking time	60 minutes	Serving	4 - 5

طبخ الأرز البني يحتاج إلى وقت أطول من الأرز الأبيض كما أنه أيضاً يحتاج إلى كمية مضاعفة من الماء أو السوائل.

Brown rice takes longer to cook than white and needs double the amount of water.

2	Cups	Brown Basmati Rice
3	Tablespoons	Corn oil
600	Grams	Beef or Veal, small cubes
1	Large	Onion, chopped
3-4	Cloves	Garlic, minced
1	Stalk	Cinnamon
3-4	Pieces	Cardamom
2	Pieces	Bay leave
4-6	Pieces	Cloves
1	Tablespoon	Mixed spices
1/4	Teaspoon	Black pepper
3	Cups	Water
1 1/2	Cups	Chicken or meat stock
1	Teaspoon	Salt
1/4	Cup	Pine nuts, fried

٢	كوب	أرز بسمتي بني
٣	ملعقة كبيرة	زيت ذرة
٦٠٠	جرام	لحم غنم أو بقر، مكعبات صغيرة
١	حبة كبيرة	بصل مفروم
٣-٤	فص	ثوم مهروس
١	عود	قرفة
٣-٤	حبة	هيل صحيح
٢	ورقة	ورق غار
٤-٦	حبة	قرنفل
١	ملعقة كبيرة	بهار مشكل
١/٤	ملعقة صغيرة	فلفل أسود
٣	كوب	ماء
١ ١/٢	كوب	مرق دجاج أو لحم
١	ملعقة صغيرة	ملح
١/٤	كوب	صنوبر مقلي

1. Wash rice. Keep aside.
2. In medium saucepan, heat oil, add meat and cook on medium heat until most of the liquid has evaporated.
3. Add onion and garlic, cook until onion is golden.
4. Add rice, stir with meat for few seconds until the rice is coated with oil.
5. Add cinnamon, cardamom, bay leaves, cloves, spices, pepper and water. Mix well, cover and simmer for 25 - 30 minutes until the rice absorbs all the water and is almost cooked.
6. Heat oven to 170 C, prepare a medium oven dish.
7. Put the rice in the dish, add stock and salt, and mix well. Cover tightly and bake for 15-20 minutes until the rice absorbs all the stock and completely cooked.
8. Sprinkle pine nuts over rice, serve hot.

١) اغسلي الأرز. اتركيه جانباً.

٢) في قدر متوسط الحجم سخني الزيت. أضيفي اللحم و قلبي على نار متوسطة إلى أن يصبح اللحم جافاً.

٣) أضيفي البصل والثوم وقلبي إلى أن يذبل البصل و يصبح ذهبي اللون.

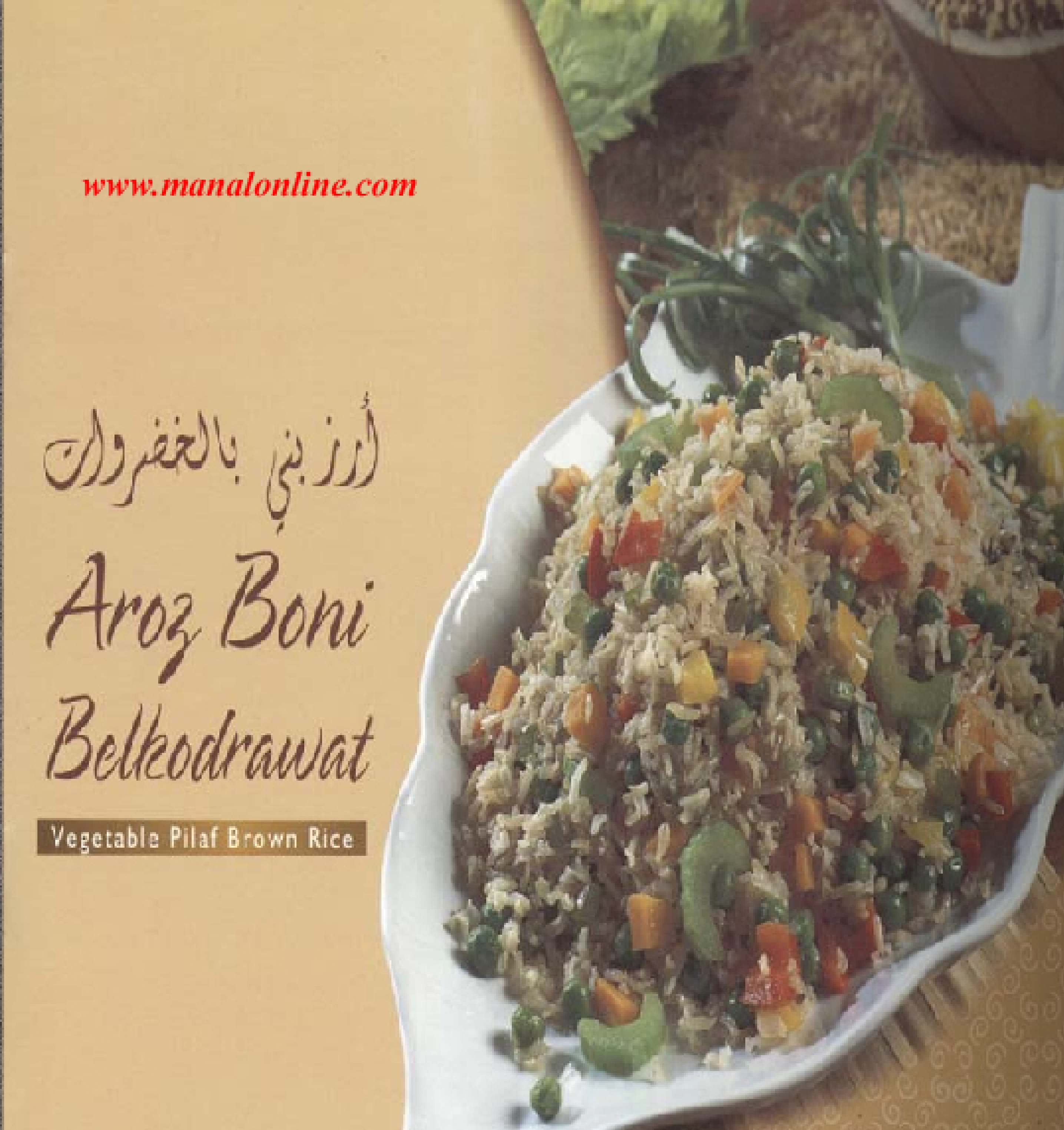
٤) أضيفي الأرز. قلبيه مع اللحم إلى أن تتغطى حبات الأرز بالزيت.

٥) أضيفي القرفة، الهيل، الغار، القرنفل، البهار، الفلفل والماء. قلبي جيداً. غطي القدر و اتركيه على نار هادئة لمدة ٢٥ - ٣٠ دقيقة إلى أن يمتص كل الماء و يقترب من النضج.

٦) سخني الفرن لدرجة حرارة ١٧٠س. احضري طبق فرن متوسط.

٧) ضعي الأرز في الطبق. أضيفي المرق و الملح. قلبي جيداً. غطيه بإحكام. ادخليه الفرن لمدة ١٥ - ٢٠ دقيقة إلى أن ينضج الأرز و يتشرب كافة المرق.

٨) أخرجي الطبق من الفرن. انثري فوقه الصنوبر. قدميه مع الزبادي.


أرز بني بالخضروات
Aroz Boni
Belkodrawat
Vegetable Pilaf Brown Rice

وقت التجهيز	٥ دقيقة	وقت الطهي	٥٠ دقيقة	عدد الأشخاص	٤-٥
Prep. Time	5 minutes	Cooking time	50 minutes	Serving	4 - 5

الأرز البني هو نوع الأرز الوحيد الذي يحتوي على فيتامين ي و الألياف الصحية، وهو عالي القيمة الغذائية ويحتوي على البروتين والنشويات كما يحتوي على مجموعة فيتامينات ب كما أنه له طعم لذيذ

Brown rice is the only form of rice containing vitamin E and substantial dietary fiber.
It is rich in nutritional value, provides protein, carbohydrates as well as B-vitamins. Brown rice also has a pleasant, nutty flavour.

2	Cups	Brown Basmati Rice
2	Tablespoons	Olive oil
2	Stalks	Celery, sliced
2	Stalks	Green onion, sliced
3 - 4	Cloves	Garlic, crushed
1	Cup	Frozen peas
2	Medium	Carrot, cut into small cubes
1	Medium	Red Capsicum, cut into small cubes
1	Medium	Green Capsicum, cut into small cubes
1	Medium	Yellow Capsicum, cut into small cubes
1	Teaspoon	Salt
1/2	Teaspoon	Black Pepper
1/2	Teaspoon	Cinnamon
1	Cup	Chicken Stock

٢	كوب	أرز بسمتي بني
٢	ملعقة كبيرة	زيت زيتون
٢	عود	كرفس مقطع
٢	عود	بصل أخضر مقطع
٣-٤	فص كبير	ثوم مهروس
١	كوب	بازيلاء مجمدة
٢	حبة متوسطة	جزر مقطعة مكعبات صغيرة
١	حبة متوسطة	فليفلة حمراء مكعبات صغيرة
١	حبة متوسطة	فليفلة خضراء مكعبات صغيرة
١	حبة متوسطة	فليفلة صفراء مكعبات صغيرة
١	ملعقة صغيرة	ملح
١/٢	ملعقة صغيرة	فلفل أسود
١/٢	ملعقة صغيرة	قرفة
١	كوب	مرق دجاج

1. Wash rice. Keep aside.
2. In a medium casserole boil 2 liters of water; add 2 tablespoons corn oil, 1 tablespoon salt. Add rice; boil for 15 – 20 minutes until rice is almost cooked. Strain.
3. Stir-fry celery, onion and garlic in olive oil in a large covered skillet over medium heat until just tender.
4. Add peas, carrots, peppers, cook for 2 – 3 minutes.
5. Sprinkle vegetables with salt, black pepper, cinnamon. Mix well
6. Add rice to the vegetable mixture, add stock.
7. Reduce heat, cover tightly and simmer until rice completely cooked, about 20-25 minutes.
8. Serve hot in platter

١) اغسلي الأرز، اتركيه جانباً
٢) في قدر متوسط الحجم ضعي ٢ لتر من الماء، أضيفي ٢ ملعقة كبيرة زيت و ملعقة كبيرة من الملح، دعي الماء يغلي ثم أسقطي فيه الأرز المغسول. اسلقي الأرز لمدة ١٥ - ٢٠ دقيقة إلى أن يقترب من النضج، صفيه
٣) في مقلاة كبيرة وواسعة، سخني زيت الزيتون، قلبي البصل والثوم إلى أن يذبل
٤) أضيفي البازيلاء، الجزر، الفلفل بأنواعه، دعيه يطهى ٢ - ٣ دقيقة
٥) انثري الملح، الفلفل والقرفة فوق الخضراوات، قلبي جيداً
٦) أضيفي الأرز والمرق إلى الخضراوات
٧) خففي النار، غطي المقلاة بإحكام، اتركي الأرز يطهى بهدوء إلى أن ينضج تماماً لمدة ٢٠ - ٢٥ دقيقة
٨) ضعي الأرز في طبق التقديم، قدميه ساخناً

أرز بني بالفطر

Aroz Boni Belfeter

Brown Rice with Mushroom



وقت التجهيز	٥ دقيقة	وقت الطهي	٥٠ دقيقة	عدد الأشخاص	٤-٥
Prep. Time	5 minutes	Cooking time	50 minutes	Serving	4 - 5

الأرز البني هو حبوب الأرز الكاملة الغير مكررة منزوع القشرة الخارجية فقط مع بقاء النخالة والجنين له طعم مميز شبيه بطعم المكسرات وقوامه صلب أكثر من الأرز الأبيض ويحتاج لمضغ أكثر

Brown rice is the whole unpolished rice grain with only the outer hull removed and the rice bran and germ remaining. It has a slightly nutty flavor and chewier texture than white rice.

1 1/2	Cups	Brown Basmati Rice
5 – 6	Pieces	Dried Mushroom
1	Tablespoon	Olive oil
3	Stalks	Celery, sliced
3	Stalks	Green onion, sliced
3 – 4	Cloves	Garlic, crushed
3 1/2	Cups	Chicken stock
1	Teaspoon	Salt
1/2	Teaspoon	Black Pepper
3	Cups	Fresh Mushroom, quartered
1/4	Cup	Parsley, chopped

١/٢ ١	كوب	أرز بسمتي بني
٥-٦	حبة	فطر مجفف
١	ملعقة كبيرة	زيت زيتون
٣	عود	كرفس مقطع
٣	عود	بصل أخضر مقطع مع الأوراق
٣-٤	فص كبير	ثوم مهروس
١/٢ ٣	كوب	مرق الخضار أو الدجاج
١	ملعقة كبيرة	ملح
١/٢	ملعقة صغيرة	فلفل أسود
٣	كوب تقريباً	فطر طازج
١/٤	ملعقة كبيرة	بقدونس مفروم

1. Wash rice. Keep aside.
2. Put the dried mushroom in a cup, add 3/4 cup hot water, and soak to soften for 15- 20 minutes. Cut into small pieces. Keep the soaking water aside.
3. Stir-fry celery, onion and garlic in oil in a large covered skillet over medium heat just until tender.
4. Stir in brown rice until all rice grains are covered with oil.
5. Add chicken stock, liquid from soaked mushroom, salt and pepper. Heat to boiling, stirring occasionally.
6. Reduce heat, cover and simmer until rice is tender, 30-35 minutes.
7. Cut soaked and fresh mushrooms into small pieces. Add to the rice. Cover and simmer 10-15 more minutes until completely cooked.
8. Serve in platter, sprinkle with parsley.

١) اغسلي الأرز اتركيه جانباً

٢) ضعي الفطر المجفف في طبق عميق. أضيفي إليه ٣/٤ كوب ماء ساخن اتركيه ١٥ - ٢٠ دقيقة إلى أن يصبح لينا. قطعيه إلى قطع صغيرة احتفظي بماء النقع

٣) سخني الزيت في قدر واسع. أضيفي الكرفس. البصل والثوم. قلبي على نار متوسطة إلى إن يذبل الكرفس والبصل

٤) أضيفي الأرز البني إلى خليط الكرفس و البصل. قلبي جيداً على نار متوسطة إلى أن تغطى حبات الأرز بالزيت

٥) أضيفي المرق. سائل نقع الفطر. الملح و الفلفل. دعي الأرز يغلي. مع التقليب من وقت لآخر

٦) خففي النار. غطي القدر. و اتركي الأرز يطهى إلى أن يتشرب المرق حوالي ٣٠-٣٥ دقيقة

٧) أضيفي الفطر. قلبي الأرز لينوزع الفطر جيداً

٨) اتركي الأرز يطهى على نار هادئة لمدة ١٠ - ١٥ دقيقة إلى أن ينضج تماماً

٩) ضعي الأرز في طبق التقديم. انثري فوقه البقدونس

دجاج محشي بالأرز البني

Dajaj Mahshi Belroz Elboni

Brown Rice Stuffed Chicken



وقت التجهيز	١٠ دقيقة	وقت الطهي	ساعة	عدد الأشخاص	٩
Prep. Time 5 minutes		Cooking time 1 Hour		Serving 4	

الأرز البني لحشو الدجاج، يعطي طعماً لذيذاً وقيمة غذائية عالية

Brown rice is suitable for stuffing chicken and provide a very healthy meal.

2	Cups	Brown Basmati Rice
2	Tablespoons	Corn oil
200	Grams	Ground meat
1	Large	Onion, chopped
2	Teaspoons	Mixed spices
2	Teaspoons	Salt
1/2	Teaspoon	Black pepper
1	Teaspoon	Cardamom
1/2	Teaspoon	Cinnamon
1	Cup	Frozen Peas
1/4	Cup	Pine nuts
1/4	Cup	Raisins
1	Kilo	Whole chicken

٢	كوب	أرز بسمتي بني
٢	ملعقة كبيرة	زيت ذرة
٢٠٠	جرام	لحم مفروم
١	حبة كبيرة	بصل مفروم
٢	ملعقة صغيرة	بهارات مشكلة
٢	ملعقة صغيرة	ملح
١/٢	ملعقة صغيرة	فلفل أسود
١	ملعقة صغيرة	هيل ناعم
١/٢	ملعقة صغيرة	قرفة (دارسين)
١	كوب	بازيلاء مجمدة
١/٤	كوب	صنوبر
١/٤	كوب	زبيب
١	كيلو	دجاجة كبيرة

1. Rinse rice; keep aside.
2. In medium saucepan, heat oil, add meat and cook until dry, add onion and cook until transparent.
3. *Add rice, spices, salt, pepper, caradamoom, cinnamon, and 2 cups water. Bring to a boil.*
4. Cover tightly, lower heat and simmer for 20 – 25 minutes until rice absorbs water.
5. *Add peas, nuts and raisins. Mix well.*
6. Heat oven to 170 C, prepare an oven bag and small oven dish. Keep aside.
7. Clean and wash chicken well, sprinkle inside and outside the chicken with some salt and pepper.
8. Stuff the chicken with the cooked rice. Use a thread to close the openings in the chicken. *Place stuffed chicken in oven bag, close as directed on the package.*
9. Place the remaining rice in the oven dish, add 1 cup of water and cover tightly.
10. Bake both the rice dish and chicken at same time in the oven. Around 20 minutes for rice, and 45 minutes *for the chicken or until cooked and golden.*
11. Serve hot with green salad.

١) اغسلي الأرز اتركيه جانباً

٢) في قدر متوسط الحجم سخني الزيت، أضيفي اللحم و اطبخي إلى أن يجف، أضيفي البصل، اطبخي إلى أن يصبح ذهبياً

٣) أضيفي الأرز و البهارات و الملح، الفلفل، الهيل، القرفة و ٢ كوب ماء، دعيه يغلي

٤) غطي القدر بإحكام، خففي النار واطبخي ٢٠ - ٢٥ دقيقة ليتشرب الأرز الماء

٥) أضيفي البازيلاء، الصنوبر والزبيب، قلبي جيداً

٦) سخني الفرن لدرجة حرارة ١٧٠ س، أحضري كيس فرن خاص، وأيضاً احضري طبق فرن صغير الحجم

٧) اغسلي الدجاجة وجففيها انثري داخلها وخارجها بعض الفلفل والملح

٨) املئي تجويف الدجاجة بالأرز المطبوخ، استعملي خيط و أبرة لإغلاق الفتحة في الدجاج، ضعي الدجاجة في كيس الفرن، اغلقي الكيس حسب تعليمات العبوة

٩) ضعي بقية الأرز في طبق الفرن، كوب من الماء وغطيه بإحكام

١٠) ضعي الدجاجة وطبق الأرز في الفرن، يحتاج الأرز لحوالي ٢٠ دقيقة والدجاجة حوالي ٤٥ دقيقة إلى أن ينضج وتصبح ذهبية اللون

١١) قدميه ساخناً مع طبق من السلطة

فليفلة محشية بالأرز البني

Flyfla Mahshia

Brown Rice Stuffed Capsicum



وقت التجهيز	١٠ دقيقة	وقت الطهي	٥٠دقيقة	عدد الأشخاص	٦

Prep. Time	10 minutes	Cooking time	50 minutes	Serving	6

Use Brown Rice for stuffing vegetables and vine leaves.

استعملي الأرز البني لحشو الخضراوات وأيضاً ورق العنب

1 1/2	Cups	Brown Basmati Rice
6	Pieces	Capsicum
3	Tablespoons	Corn Oil
200	Grams	Ground meat
1	Medium	Onion, chopped
1 1/2	Teaspoons	Salt
1	Teaspoon	Mixed spices
1/4	Teaspoon	Black pepper
3	Cups	Water
1/4	Cup	Dill, chopped
1/4	Cup	Parsley, chopped
2	Large	Tomatoes, peeled, cubed

١ ١/٢	كوب	أرز بسمتي بني
٦	حبة	فليفلة
٣	ملعقة كبيرة	زيت ذرة
٢٠٠	جرام	لحم مفروم
١	حبة متوسطة	بصل مفروم
١ ١/٢	ملعقة صغيرة	ملح
١	ملعقة صغيرة	بهار مشكل
١/٤	ملعقة صغيرة	فلفل أسود
٣	كوب	ماء
١/٤	كوب	شبت مفروم
١/٤	كوب	بقدونس مفروم
٢	حبة كبيرة	طماطم مقشرة مفرومة

1. Rinse rice; keep aside.
2. Heat oven to 180 C. bring a medium oven dish.
3. Cut the tops of the capsicum. Remove the seeds. Keep aside.
4. In medium saucepan, heat oil, add meat and cook until dry.
5. Add onion, salt, spices, and pepper. Mix well.
6. Add rice and water. Bring to a boil. Cover tightly and simmer for 20 - 25 minutes until rice almost cooked.
7. Add dill, parsley and tomatoes. Mix well.
8. Fill the capsicum with rice; close each capsicum with its cover. Place in oven dish.
9. Cover tightly with aluminum foil and bake in for 30 – 35 minutes until rice is completely cooked and capsicum is tender.
10. Serve it hot or cold.

١) اغسلي الأرز اتركيه جانباً
٢) سخني الفرن لدرجة حرارة ١٨٠ س. احضري طبق فرن متوسط الحجم
٣) اقطعي سطح الفليفلة تخلصي من البذور اتركيها جانباً
٤) في قدر متوسط الحجم سخني الزيت أضيفي اللحم واطبخي على نار متوسطة إلى أن يجف
٥) أضيفي البصل الملح والبهار والفلفل الأسود قلبي جيداً
٦) أضيفي الأرز إلى الماء دعي الأرز يغلي. ثم غطيه بإحكام واطبخي ٢٠ - ٢٥ دقيقة إلى أن يمتص الأرز كافة الماء ويقترب من النضج
٧) أضيفي الشبت والبقدونس والطماطم قلبي إلى أن يختلط
٨) املئي حبات الفليفلة بالأرز ضعي الجزء العلوي على الفليفلة لإغلاقها ضعيها في طبق الفرن
٩) غطي الطبق بإحكام ادخليه الفرن لمدة ٣٠ - ٣٥ دقيقة إلى أن ينضج الأرز والفليفلة تماماً
١٠) قدميه ساخناً أو بارداً



Punjabi Al-Muhaidib

Not for sale